

从食物中获取健康,如今已越来越成为全球人的共识。美国营养学专家苏珊·克拉克博士曾介绍过有关偏头痛、痛经、关节痛等病的食疗方法,以希望帮助人们在服用止痛药的同时,通过这些美味能和疼痛永远说再见。

苏珊·克拉克博士建议,偏头痛时可以吃鲑鱼等含较高脂肪的鱼

几种食物助你告别疼痛

类;关节痛时应多吃草莓、橙子、猕猴桃等含维生素C比较多的食物;痛经时则可多吃亚麻籽,同时避开动物油及少吃蔬菜等高纤维食物。

近日,互联网上也有文章指出,

适度补充营养,对减缓疼痛的作用也不可小觑。常见的包括:

姜:可以阻止组织胺的作用,将新鲜姜粉 1/4 小匙加一杯水和匀服下,每隔几小时喝一杯。特别是在胃

痛的时候,姜可以加强食管底部括约肌的收缩,阻止胃酸反流入食管。

镁:人们因压力过大,可能会大量耗损体内的镁,从而造成疼痛。因此应多吃含镁较多的食物,例如天然完整的谷类、无花果干、菠菜、大麦苗粉、蓝藻等叶绿素多的食品。

(韩 熙)

看星星和小鸟能防近视

“小眼镜”的数量,似乎正在以不逊于科技发展的速度增长着。首都儿科研究所附属儿童医院眼科主任医师解湘陵告诉笔者,常常是一个上午,她就会接诊 50 多个近视的孩子,这其中有很多竟然还在上幼儿园。

解湘陵说,这与看书、看电视、玩电脑时间的大幅增加不无关系。但她也指出,平时让孩子多做护眼练习可以起到一定的预防作用。

看星星、看风筝:孩子近距离用眼会产生视觉疲劳,使眼轴变长,最终导致近视。所以应让他们多看远处,比如晚上和孩子一起看星星,或带孩子去放风筝。当他们专注于高悬天空的星星、风筝时,就可以起到松弛眼内肌肉的作用。

看小鸟:平时孩子看东西,总是专注于一点,集中使用视力,这会造成眼部疲劳,增加患近视眼的风险。此时,可以让孩子有意识地看小鸟的飞翔。孩子为了追踪小鸟的飞行轨迹,就会迅速变换焦距,从而起到锻炼眼睛的作用。

“其实,家长如果有时间,最好能让孩子多去亲近大自然,减轻他们的用眼负担。在自然界中,让孩子们尽情地玩耍,如踢球、做游戏等,都会对保护视力有所帮助。”解湘陵提醒,如果家长太忙,或者因其他原因不能带孩子外出,就退而求其次,多让孩子在家里做护眼练习。(尤 蕾)

市群星合唱团招新团员 启事

鹤壁市群星合唱团于 2006 年 6 月成立,在今年我市举行的“祖国颂”合唱比赛中获得了最高奖项——群星大奖,受到社会各界的关注和好评。为了壮大合唱队伍,经研究决定,在全市范围内招收合唱团新团员,其中男性 20 名~30 名,女性 10 名~20 名。凡具有一定歌唱水平,热爱合唱事业并能坚持参加排练,女性 50 周岁以下、男性 55 周岁以下的社会各界人士均可报名,并接受考试,合格者免费培训。

报名地点:新区华夏南路市文化中心群艺馆

报名时间:即日起至 10 月 31 日

联系电话:3376903 13503925813 联系人:孙大为

肛门瘙痒是什么引起的?

肛门瘙痒病因多种:1. 蛲虫病、前列腺炎、痔疮及肛瘘。2. 慢性直肠炎。3. 植物神经功能紊乱。4. 慢性结肠炎。5. 日常粗纸或报纸外擦等原因引起的肛门病。其瘙痒局限于肛门及其周围皮肤,但有时亦可蔓延至会阴、阴囊的皮肤,奇痒难忍,经常抓搔会增加肛

门皱襞肥厚或辐射状皲裂浸渍、苔藓样变、湿疹样变等继发性病变。

患者得此病往往不好意思就诊,在家自用激素药只能免一时之痒,应该到正规医疗单位咨询或治疗。

咨询热线:3976644 3322774

《鹤壁日报》《安阳日报》联合举办 2007 年度通讯员摄影培训班的通知

为提高通讯员和摄影爱好者的摄影水平,鹤壁日报社与安阳日报社定于 2007 年 10 月 27 日至 10 月 29 日联合举办通讯员摄影培训班。届时将邀请摄影专家,聘请专业平面模特,在林州市临淇镇占元村举办摄影技术和理论培训,现场指导采访实习,进行新闻摄影、风光摄影、肖像摄影等实景拍摄示范辅导。优秀作品将在《鹤壁日报》和《安阳日报》上发表。现将有关事宜通知如下:

一、培训对象:各单位通讯员及广大摄影爱好者。

二、报名时间及地点:即日起至 10 月 26 日上午 12 时。

三、报到时间及地点:10 月 26 日上午 12 时前在鹤壁日报编辑部报到,14 时赶到安阳日报社报业大厦。

四、培训时间:10 月 27 日至 29 日。

五、培训地点:林州市临淇镇占元村。占元村地处林州、卫辉、辉县三市交界,位于海拔 1000 米的太行深山区,是志愿军特等功臣、一级战斗英雄孙占元的故乡,也是抗日战争时期的革命老区。这一带奇峰林立,沟壑纵横,山高林密,民风淳朴,耕作传统,至今还使用着石磨石碾。除了有燕赵古长城和多处革命遗址及孙占元故居纪念馆外,这里还有安钢希望小学、杨贵水库等景点,构成了占元村红色、绿色、景色三色特点。

现场实景拍摄主要景点:志愿军一级战斗英雄孙占元故居、安钢希望小学、龙泉沟、十里画廊、游击队驻地旧址、石门沟、青杨沟、秦王塚(正在建设中的风力发电站)。

六、费用:培训费(含听课费、食宿费等)每人 400 元。

七、注意事项:及时报名按时报到,自备摄影器材、御寒衣物及洗漱用品。

联系电话:0392-3313871 13939216766

电子邮箱:bsybh@126.com

鹤壁日报社

2007 年 10 月 22 日



投资产权式酒店 坐享 40 年财富金矿

30~60m²投资型酒店小户型/首付 3.5 万元起/40 年稳定收益/三星级酒店标准设施配套



本广告解释权归开发商所有

- ▶ 低投资,无风险,高收益。仅用小户型的投入,稳赚 40 年财富收益。第一年返还 7%,第二年返还 8%,第三年返还 9%;从第四年起享受与酒店的效益分成,40 年稳定收益,400%超额回报率。独享 40 年升级叠加之最大化价值,优于保险,稳过债券,把握财富金矿。特别提示:现交定金 1 万元,即可免费体验 2 天,购房优惠 5000 元。签订合同后,客户每年享有 4 天入住权。
- ▶ 扩大财富版图 / 占领价值回报至高点

- ◆ 产权式酒店——是由房产开发企业开发,个人或公司投资购买产权,共同聘请专业性酒店管理机构管理,投资人或业主长期享有收益分红的投资产品。
- ◆ 胜隆宾馆与郑州未来酒店管理有限公司强强联合,打造鹤壁首席酒店品牌,无限升值空间,买到即赚到!
- ◆ 胜隆宾馆 8 月开始,酒店入住率达到 80% 以上,稳定的客户来源,使资产价值倍增。依傍火车站金版区位,独占财富先机!

30 平方米 - 50 平方米金钻产权式酒店收益分析:

置业计划	投资总价	第一年返还	第二年返还	第三年返还
A 计划	35000	5950	6800	7650
B 计划	110000	7700	8800	9900

注:以上数据参照市场行情统计分析,仅供参考。



掘金热线: 0392-3389111

项目地址:鹤壁市新区火车站东北角 开发商:鹤壁市胜隆房地产开发有限公司 全胜营销: 郑州盛世机构(0371)81339555